



Hypnose-Einleitungen

In den vergangenen Jahren sind im Bereich der klassischen Hypnose eine ganze Reihe neuer Einleitungsmethoden entstanden, welche zur Schnell- und Blitzhypnose bei Bühnenshows eingesetzt werden.

Die Suggestionen werden dabei noch immer direkt gegeben, allerdings tritt die Nutzung von Fixationspunkten in den Hintergrund. Vielmehr wird mit Überraschungsmomenten gearbeitet, die das Bewußtsein des Probanden kurzzeitig irritieren. Auf einen scharfen Befehl wie etwa „Schlaf!“ kann in diesem Moment nur das Unterbewußtsein entsprechend reagieren. Die bewußten Filter der Kritik sind beschäftigt, sodaß der Befehl unmittelbar umgesetzt wird.

Vorsicht! Eine Trance einzuleiten ist recht einfach. Diese zu vertiefen, sinnvoll für Suggestionen zu nutzen und den Probanden wieder herauszuführen, erfordert umfangreichere Kenntnisse. Die Nutzung der Einleitungsmethoden sollte deshalb nur bei ausreichenden Grundkenntnissen erfolgen.

Aufgrund der Tatsache, daß der Proband bei diesen Einleitungsmethoden regelrecht „übrumpelt“ wird, sind sie für die Coaching- oder Therapiesitzung natürlich nur bedingt geeignet. Sie finden hauptsächlich ihre Anwendung im Bereich der

zuüben. Dabei soll er den Hypnotiseur gleichzeitig anschauen. Dieser beobachtet nun die Intensität, mit der Druck und Blick aufrecht erhalten werden. In dem Moment, in dem die Konzentration darauf am größten ist, zieht der Hypnotiseur seine Hand plötzlich weg und sagt „Schlaf!“

Der Proband fällt dann in aller Regel etwas nach vorne, da er zum Halten des Handdrucks sein Körpergewicht auf seine Hand stützen muß. Das überraschende Lösen des Gegendrucks erzeugt einen Überraschungsmoment, der das Unterbewußtsein zugänglich macht. Der Schlafbefehl muß genau in diesem Moment gegeben werden.

Der Name „Acht-Worte-Induktion“ leitet sich daraus her, daß ursprünglich nur die Worte: „Drück‘ fest meine Hand – Schau mich an – Schlaf!“ benutzt werden sollten. Je öfter man jedoch Menschen auf diese Weise hypnotisiert, desto offensichtlicher wird, daß es auch mehr oder weniger Worte sein können.

Die magnetische Hand

Ebenso schnell ist die Methode der „magnetischen Hand“. Der Proband soll sich dazu vor einen Sessel stellen, beide Füße fest zusammen. Der Hypnotiseur steht seitlich, nimmt



Showhypnose, wo sie großes Aufsehen erregen.

Acht Worte

Eine bekannte Möglichkeit zur Schnellhypnose ist die so genannte „Acht-Worte-Induktion“. Der Hypnotiseur hält dem Probanden seine Hand mit der Handfläche nach oben hin. Nun wird der Proband aufgefordert, seine Hand darauf zu legen und festen Druck aus-

eine Hand des Probanden und bringt sie auf dessen Augenhöhe.

Dann zeigt er auf einen beliebigen Punkt in der Handfläche und weist den Probanden an, sich ab sofort fest auf diesen Punkt zu konzentrieren.

Gleichzeitig hält der Hypnotiseur den Probanden sowohl im Nacken als auch an der zu beobachtenden Hand. Auf den Handrücken übt er nun einen leichten Druck aus, während er suggeriert, daß die Hand nun immer mehr von der Stirn angezogen wird. Außerdem wird suggeriert, daß der Proband immer müder wird, je dichter die Hand kommt und sich ganz von selbst hinsetzen und schlafen wird, sobald die Hand die Stirn berührt.



Themen:

Hypnose-Einleitungen.....	1
Kurznachrichten.....	1
Einfach glücklich.....	2
Ausbildungstermine.....	2
Unsere Leistungen.....	2
Kontakt.....	3
TV-Termine.....	3
Sonderausgaben.....	3
Preisstabilität seit 2007.....	3

Alle bisherigen Ausgaben können Sie auf unserer Website downloaden.

Kurznachrichten

Detaillinformationen finden Sie auf unserer Website unter 'News'.

Seminarqualität 'sehr gut'
Seit einiger Zeit bitten wir die Teilnehmer um eine Bewertung der Seminarqualität mit den Noten 1 bis 6 (sehr gut - ungenügend). Berechnet wurde - bei gleicher Gewichtung der einzelnen Kriterien - der Notendurchschnitt aller vollständig ausgefüllten Bewertungsbögen im Jahr 2011.

Selbsthypnose-Seminar
Unser 2-tägiges Wochenend-Seminar richtet sich an alle, die ihr Leben bewußter und erfolgreicher gestalten wollen.

Neue Workshops
Neu sind seit November Supervisions-Workshops sowie ab 2012 die beiden Themen-Workshops 'Rückführungen' und 'Praxisgründung'.

Der Trick bei dieser Methode besteht darin, daß der Proband nicht zuordnen kann, ob die Hand seiner Stirn durch den Druck auf den Handrücken oder den „Magnetismus“ zustande kommt. Während er noch darüber nachdenkt, geht die Suggestion zur Müdigkeit und zum Einschlafen am bewußten Fokus vorbei und kann ungestört wirken. Wenn die Hand an der Stirn angekommen ist, drückt der Hypnotiseur noch zusätzlich dagegen, sodaß es den Probanden aus dem Gleichgewicht bringt und er sich tatsächlich nur noch hinsetzen kann.

Der Verlust des Gleichgewichtes ist hier der Überraschungsmoment. Ist dieser Zeitpunkt erreicht, gibt man den Befehl „Schlaf!“

Kräftig ziehen!

In Shows wird mittlerweile gern die Methode des „Am-Arm-Ziehens“ benutzt. Diese eigenartig anmutende

weiter auf Seite 2...

Fortsetzung 'Hypnose-Einleitungen'

Hypnose-Variante ist schnell erklärt. Hypnotiseur und Proband stehen oder sitzen sich gegenüber. Der Hypnotiseur nimmt einen Arm des Probanden. Der Arm soll ganz locker gelassen werden, was der Hypnotiseur durch leichtes Hin- und Herbewegen unterstreicht. Entweder werden nun die Armbewegungen mit der wiederholten Suggestion zum Locker-Lassen untermalt oder es folgt eine scheinbar belanglose Konversation mit Fragen wie „Was machst Du beruflich?“, „Hast Du Kinder?“ oder „Was hast Du gestern zum Mittag gegessen?“.

Egal, was von beidem gemacht wird, der Hypnotiseur beobachtet seinen Probanden währenddessen genau. Sobald er bemerkt – am besten sieht man es am Blick – daß dieser in seiner Aufmerksamkeit vom momentanen Geschehen abschweift, zieht er ruckartig an dem locker gehaltenen Arm und befiehlt „Schlaf!“

Zum Überraschungsmoment durch den Ruck beim Ziehen am Arm kommt bei dieser Methode ein gewisser „Einlull-Effekt“. Ständige Wiederholungen langweilen das Bewußtsein schon nach kurzer Zeit, sodaß es abschweift und einem inneren Erleben lieber folgt, als der äußeren Monotonie. Das ist bereits eine leichte Trance. Auch scheinbar belanglose Fragen, die das Bewußtsein zwar nicht zu sehr an-

strengen, aber die Aufmerksamkeit dennoch vom Geschehen ablenken, sind geeignet, eine leichte Trance aufzubauen.

Gut vorbereitet

Es gibt selbstverständlich noch viele weitere Schnell- und Blitzhypnosemethoden. Die hier vorgestellten Methoden sind auch für den Anfänger relativ leicht umzusetzen. Die bereits erwähnten Gemeinsamkeiten werden dabei sicher noch einmal deutlich. Allerdings gibt es weitere Faktoren, die für das Gelingen beachtet werden müssen.

Fragt man bei einer Blitzhypnose Zuschauer, wann die Einleitung begonnen hat, werden sie zumeist sagen, daß das Hand-Drücken, das Hinstellen usw. der Anfang gewesen wären. Tatsächlich fängt ein geübter Hypnotiseur schon vor der sichtbaren Einleitung an, den Weg für den Erfolg zu ebnen. Eine schnelle Einleitung wird erst dann möglich, wenn schon im Vorfeld eine geeigneter Rapport, also eine Interaktion mit dem Probanden und dadurch eine sichere Führung aufgebaut wird. Auf der unbewußten Ebene muß das Gefühl entstehen, daß alles so geschieht, wie es der Hypnotiseur sagt. Es braucht dabei von Hypnose und Trance nicht unbedingt die Rede sein. Allein das Aufbauen einer offenen und bejahenden Grundeinstellung beim Probanden kann schon ausreichen, die nötigen Voraussetzungen zu schaffen. Es läßt sich erkennen, daß selbstsicheres

Ausbildungstermine

Eine vollständige Übersicht mit den aktuell verfügbaren Terminen finden Sie auf unserer Website, nutzen Sie unsere Online-Rabatte.

Hypnose-Seminar:

Sa. 04. + So. 05.02.12*

Sa. 03. + So. 04.03.12*

Do. 12. + Fr. 13.04.12*

Hypnose-Aufbauseminar:

Mo. 06. + Di. 07.02.12*

Mo. 05. + Di. 06.03.12*

Sa. 14. + So. 15.04.12*

Selbsthypnose-Seminar:

Sa. 17. + So. 18.03.12

Workshops:

Sa. 21.01.12 - Supervision

Sa. 28.01.12 - Praxisgründung

Sa. 25.02.12 - Blitzhypnose

Sa. 24.03.12 - Rückführungen

Sa. 21.04.12 - Tiefenhypnose

* auch als zusammenhängender 4-tägiger Seminarblock buchbar

Auftreten gerade bei schnellen Hypnose-Methoden sehr wichtig ist. Der Hypnotiseur muß seinen Probanden förmlich mitreißen und sollte ihm am besten keine Gelegenheit geben, darüber nachzudenken, was geschieht. Dann ist auch der Überraschungsmoment nur noch zweitrangig.

Andrea Prüter

Unsere Leistungen

Die folgenden Info-Broschüren informieren Sie über unsere Dienstleistungen (PDF):

Was ist Hypnose?

Infos über unsere Arbeitsweise, Sitzungen und wie man Hypnose empfindet.

Hypnose per Telefon

Infos zu Telefonsitzungen

Hypnose-Ausbildung nach Maß

Infos über Seminare, Einzelschulungen und Workshops.

Beratung

Natürlich beraten Frau Prüter und Herr Mathes Sie gerne persönlich. Info-gespräche vorab sind kostenlos und unverbindlich. Rufen Sie einfach an:

Tel. 0 2548 - 919 427 0

Unsere Zentrale erreichen Sie 24 Stunden täglich.

**Einfach glücklich**

Glück und wie man glücklich wird, beschäftigt die Menschheit seit jeher. Gerade um den Jahreswechsel ist dieses Thema wieder stärker ins Bewußtsein gerückt worden. Es wurden Glückwünsche für andere ausgesprochen und Pläne geschmiedet, wie man das eigene Glück erreichen will.

Nach Neujahr bleibt meistens nur eine vage Vorstellung davon übrig. In den meisten Fällen liegt das wohl daran, daß eine klare Definition fehlt: Was ist Glück?

Organischer Ansatz

Ein Gehirnforscher würde diese Frage beantworten, indem er erklärt welche Hormone und Neurotransmitter im Gehirn ausgeschüttet werden, wenn man ein Glücksgefühl hat. Aber nicht nur das. Die Hirnforschung hat mittlerweile ein sehr genaues Bild davon, wie Sinneseindrücke im Gehirn ankommen und verarbeitet werden.

Ein Sinneseindruck, z. B. die Lieblingsfarbe oder der Anblick eines geliebten Menschen, kommt im Gehirn an und wird dort zunächst vom jeweiligen Verarbeitungszentrum zur weiteren Ver-

wendung aufbereitet. Die entstehenden Impulse werden zum großen Teil weitergeleitet an den sog. Hippocampus, einer Region im Gehirn, die wir als Verbindungsstelle zwischen Sinneseindrücken, Gedanken und Gefühlen ansehen können. Dort werden aus früheren Erfahrungen gespeicherte Informationen abgerufen.

Durch die enge Verbindung zum Gefühlszentrum, dem limbischen System, löst jede dieser Informationen in uns irgendein Gefühl aus, je nach dem, was damit verknüpft ist. Es wird hierdurch eine entsprechende Ausschüttung von Hormonen in den Körper veranlaßt. Wenn mit der Information „Freude“ verknüpft ist, werden Glückshormone ausgeschüttet und wirken sich positiv, z. B. stimmungsaufhellend, auf den gesamten Organismus aus.

Menschlicher Alltag

Den meisten Menschen ist es gleichgültig, was auf der körperlichen Ebene beim Glücklichein geschieht. Sie genießen einfach das gute Gefühl und finden immer wieder neue Wege es ein wenig dauerhafter zu erleben.

weiter auf Seite 3...

Fortsetzung 'Einfach glücklich'

Wodurch ein Glücksgefühl ausgelöst wird, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Der eine glaubt, daß es Glück ist, im Lotto oder Spielcasino zu gewinnen, ein anderer setzt Glück gleich mit beruflichem Erfolg und für eine harmonische Partnerschaft bzw. ein gutes Familienleben wird auch gern das Wort Glück benutzt.

Interessant ist es, daß man viel leichter die Formulierung „Da hab' ich Glück gehabt“ hört, als „Ich bin glücklich.“ Anscheinend gibt es mehr Alltagssituationen, in denen man sich schon über Kleinigkeiten für den Moment freuen kann, als den generellen Zustand Glücklich-sein.

Mit anderen Worten...

Häufig wird das Wort „Zufriedenheit“ als Synonym für Glück benutzt. Das ist verständlich, denn ein zufriedener Mensch ist ausgeglichen und tatsächlich glücklich. Denn dafür spielen häufig ganz andere Faktoren eine Rolle, als materielle Errungenschaften oder hohes Ansehen bei den Mitmenschen. Echtes Glück mit realer Zufriedenheit ist leichter zu bekommen, als es sich die meisten vorstellen.

Mit neuen Gedanken

Was sagten die Gehirnforscher gleich noch? Der Ort im Gehirn, an dem mutmaßlich die Gedanken entstehen ist eng verknüpft mit der Gefühlszentrale oder besser dem Unterbewußtsein. In der Psychologie weiß man schon lange, daß die Gedanken die Gefühle nachhaltig beeinflussen. So erscheint es logisch, daß jeder Mensch mithilfe seines Denkens selbst Einfluß darauf nehmen kann, welche Gefühle entstehen. Jeder kennt dieses unzufriedene



Gefühl, daß etwas fehlt oder etwas nicht in Ordnung ist. Dieses bedeutet ein Warnsignal, daß an bestimmten Umständen des Lebens oder einer Denkweise eine Veränderung notwendig ist.

Gezielt glücklich

Wichtig ist, daß man überhaupt erst einmal weiß, was man zur Zufriedenheit braucht. Wenn man nach einem Trip durch die Sahara großen Durst hat, nützt es nichts, wenn einem ein Salamibrötchen angeboten wird. Bedürfnisse zu befriedigen oder Probleme zu lösen funktioniert immer nur mit angemessenen Mitteln.

Also ist es notwendig, genau hinzuschauen und das tatsächliche Bedürfnis oder Problem klar herauszustellen. Dann kann man im nächsten Schritt eine klare Lösungsvorstellung entwickeln. Diese wirkt im Unterbewußtsein als Motivator. Sämtliche körperlichen und psychischen Funktionen werden darauf ausgerichtet, das Ziel oder die Lösung zu erreichen und das entsprechende Zufriedenheitsgefühl zu erlangen.

Bei Startschwierigkeiten ist es ratsam, sich von einem Außenstehenden helfen zu lassen. Ein Coach kann objektiver auf die Situation schauen und wird Anregungen geben können, die zur Lösung beitragen. Erfolgt das Coaching mit Hypnoseunterstützung, können Problemfaktoren sogar noch leichter und schneller herausgearbeitet und aufgelöst werden. Auch der Glaube und das Vertrauen in sich selbst kann gestärkt werden.

Letztlich ist Glück oder Zufriedenheit die Abwesenheit von Problemen und das Wissen darum, wie man mit Schwierigkeiten umgeht.

Andrea Prüter

TV-Termine

Hypnose im Fernsehen:

- 18.1.2012 01:45 Legenden der Vergangenheit (N24)
- 18.1.2012 20:20 Schwer verliebt (Sky Comedy)
- 22.1.2012 20:15 Hypnose - nur Show oder Therapie (1Extra)
- 22.1.2012 21:30 Hypnose - immer tiefer in Trance (1Extra)
- 30.1.2012 19:20 Mythbusters (Discovery)
- 5.2.2012 07:00 Kommissar Rex Unter Hypnose (SAT1)
- 23.2.2012 23:15 EXKLUSIV - DIE REPORTAGE (RTL2)

Die hier aufgeführten TV-Sendungen enthalten nicht unbedingt immer wissenschaftlich fundierte Informationen. Wenn Sie Fragen zur Hypnose haben, rufen Sie uns einfach an!

Preisstabilität seit 2007

Aufgrund der Mehrwertsteuererhöhung mußten wir zum Jahresbeginn 2007 unsere Preise anpassen, seit nunmehr 5 Jahren sind diese weitgehend stabil geblieben.

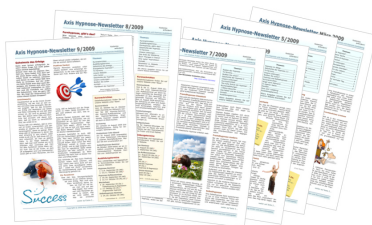
Unser Stundensatz für Hypnose-Sitzungen ist nach wie vor unverändert, Stundensatz und Tagessatz für Einzelschulungen wurden zwischenzeitlich sogar etwas gesenkt.

Für 2012 haben wir geringe Preiserhöhungen für Seminare und Workshops vorgenommen. Gleichzeitig haben wir allerdings auch die Frühbucherrabatte für Seminare erhöht, wodurch Frühbucher für Hypnose-Seminare immer noch den gleichen Betrag wie bisher zahlen und für Selbsthypnose-Seminare sowie Workshops nur wenige Euro mehr zahlen als bisher. Details finden Sie online auf unserer Website.

Ernst Mathes

In unserem kostenlosen Newsletter finden Sie sowohl aktuelle Neuigkeiten aus unserem Hause inkl. Events als auch interessante Artikel... unter anderem Fallgeschichten aus der Praxis sowie Wissenswertes über Hypnose und das menschliche Denken.

Gleich kostenlos online abonnieren...



Sonderausgabe
Hypnose-
Ausbildung

19 Seiten - 2012

Sonderausgabe
Geschichte
der Hypnose

11 Seiten - 2012



Axis
Axis Unternehmensberatung GmbH
Personal Coaching - Hypnose-Ausbildung
Heidkämpe 17
48249 Dülmen-Rorup
Deutschland

Tel. 02548 919 427 0*
Fax 02548 919 427 1*
* international: +49 anstatt führender "0"

Die Gesellschaft ist eingetragen beim
Amtsgericht Coesfeld
unter HRB 2633
Geschäftsführer: Ernst Mathes
USt.-Id: DE124376633

Weitere Informationen auf unserer Website:

<http://axis-online.net>